

7月のこんだてひょう



文京区立礪川小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	ごまごはん			米, ★押麦, ★ごま		650 kcal
	中華スープ		鶏肉, わかめ	油, じゃが芋, ごま油	人参, 玉ねぎ, えのきだけ	21.9 g
	小魚の南蛮漬け		★ししゃも	米粉, 油, 砂糖	長ねぎ	24.0 g
	大根と春雨の炒め		豚肉	ごま油, 春雨, 油, 砂糖, ★ごま	大根, にんにく, しょうが, にら	2.7 g
2木	パナトースト			★食パン, 砂糖, ★バター, メーブルシロップ		664 kcal
	ホワイトシチュー		鶏肉, ★牛乳	油, ★バター, ★小麦粉, じゃが芋	玉ねぎ, 人参, しめじ	26.8 g
	青のりポテトビーンズ		大豆, あおのり	でんぷん, じゃが芋, 油		29.3 g
						1.8 g
3金	ごはん			米		594 kcal
	にらとたまごのみそ汁		★卵, 赤みそ, 白みそ	じゃが芋	えのきだけ, にら	28.3 g
	鮭の香味焼き		★さけ, 白みそ	砂糖	玉ねぎ, しょうが	19.9 g
	五目豆		昆布, 大豆	こんにゃく, 砂糖	ごぼう, 人参	2.4 g
6月	麻婆やきそば		豚肉, 豆腐, 赤みそ, 八丁みそ	★中華めん, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油	しょうが, にんにく, 長ねぎ, 人参	580 kcal
	華風漬け			ごま油	キュウリ, 大根	26.5 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	21.1 g
						2.5 g
7火	ごはん			米		534 kcal
	ラッキーセタ汁		鶏肉, 豆腐		人参, 大根, 長ねぎ, えのきだけ, 小松菜	18.7 g
	さばのかば焼き風		★さば	でんぷん, 米粉, 油, 砂糖	しょうが	21.8 g
	野菜のごまあえ			砂糖, ★ごま	キャベツ, もやし, 小松菜, 人参	1.6 g
8水	ガバオライス		豚肉, 鶏肉, 豆腐	米, ★押麦, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, 赤ピーマン, 黄ピーマン, ピーマン, バジル	623 kcal
	タイ風大根スープ		鶏肉, 豆腐		人参, 大根, えのきだけ, 小松菜	31.0 g
	目玉焼き		★卵			24.2 g
						2.3 g
9木	きなこ揚げパン		きな粉	★コッペパン, 油, 砂糖		576 kcal
	鶏と春雨のスープ		鶏肉, 豆腐, わかめ	でんぷん, 春雨, ごま油	えのきだけ, しょうが, 人参, キャベツ, 小松菜, 長ねぎ	24.8 g
	カリカリサラダ		油揚げ	ごま油, 砂糖	キャベツ, 小松菜, 人参, しょうが	26.5 g
						2.7 g
10金	ジュシー		豚肉, 油揚げ, 刻み昆布	米, 油, 砂糖	人参, 万能ねぎ	667 kcal
	フーチャンプルー		豚肉, 花がつつ	ごま油, ★焼きふ	人参, もやし, キャベツ, にら	26.0 g
	サーターアングギー		豆腐	★小麦粉, 黒砂糖, 油		22.7 g
						2.2 g
13月	セルフ焼きそばパン		豚肉, あおのり	★コッペパン, 油, ★中華めん	人参, 玉ねぎ, キャベツ, もやし	559 kcal
	野菜のスープ煮		鶏肉	油, でんぷん, じゃが芋	玉ねぎ, 人参, キャベツ, エリンギ	24.1 g
	フルーツヨーグルト		★ヨーグルト	砂糖	みかん, ★パイナップル	20.9 g
						2.9 g
14火	ツナそばろごはん		ツナ, 鶏肉	米, 砂糖, 油	人参, ごぼう, しょうが, 万能ねぎ	587 kcal
	じゃが芋と玉葱のみそ汁		わかめ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	じゃが芋	玉ねぎ	22.0 g
	ゆでとうもろこし				とうもろこし	16.7 g
	メロン				★メロン	2.2 g
15水	ごまごはん			米, ★ごま		611 kcal
	トックスープ		鶏肉, わかめ	ごま油, トック	にんにく, 長ねぎ, 大根, 人参, えのきだけ, にら	26.2 g
	白身魚のチリソースかけ		まだら	米粉, でんぷん, 油, 砂糖, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ	20.4 g
	ナムル			ごま油, 砂糖, ★ごま	大豆もやし, キュウリ, 小松菜, 人参, にんにく, 長ねぎ, しょうが	2.4 g
16木	キーマとビーフあいがけカレー		鶏肉, 豚肉, ひよこまめ, 牛肉	米, ★押麦, 油, じゃが芋, 米粉	玉ねぎ, しょうが, にんにく, 人参, ピーマン, トマト	653 kcal
	えだまめサラダ			ごま油, 砂糖	えだまめ, キャベツ, 人参, コーン	22.6 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	20.4 g
						2.1 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

※日本食品標準成分表（文部科学省）の改訂に伴い、文京区学校給食接種基準の運用を見直しております。学校給食摂取基準値 エネルギー（kcal）611～689 たんぱく質（g）21.1～32.5

れきせん給食新聞

令和8年7月号
文京区立礪波小学校
栄養士 長橋 朱子



夏休みが始まります！

いよいよ夏休みがはじまります。この時期、特に気を付けたいのが熱中症です。熱中症は、「いつでも・どこでも・だれでも」発症する可能性があり、重症化してしまうと、命を脅かす危険があります。熱中症予防には日ごろから体調を整えること、そしてこまめな水分補給が大切です。また睡眠不足や朝ごはんを食べていないと熱中症のリスクが高まります。夏休みを元気に楽しく過ごすためにも、早寝・早起き・朝ごはんで生活のリズムを整え、暑さに負けない体をつくりましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶などのお茶です。汗をかいたとき、スポーツをするときには、塩分も一緒にとれるスポーツドリンクなども利用しましょう。ジュースや炭酸飲料などの清涼飲料は、糖分をとり過ぎ、食欲を低下させるため、夏バテの原因になりやすく、取り過ぎには注意が必要です。



「のどがかわいたな」と感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときは塩分も一緒にとる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をついたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、パッキン類も取り外して洗いましょう。また、内部に錆やキスがある場合は、安全のためにも新しい水筒に買い替えましょう。

7月の行事食 ～七夕～

7月7日は五節句のひとつ、七夕です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説になった行事です。礪波小学校の給食では星に願いを込めて、各クラスに数枚しか入っていない星型のラッキー人参で「ラッキー七夕汁」を作ります。



あいことばは「なつやすみけんこうに」

な



生もの、肉の生焼けに注意しよう！

つ



冷たいものをたべすぎないようにしよう！

や



野菜は毎食、たべるようにしよう！

す



すきなものだけでなく、きらいなものにもチャレンジしてみよう！

み



ミルク（牛乳）やチーズなど、乳製品を毎日とろう！

け



計画をたててすごそう！おやつは時間と量を決めよう！

ん



運動を毎日しよう！元氣いっぱいからだをうごかそう！

こ



こまめな水分ほきゅうをしよう！お茶や水のもう！

う



うみのさちをたべよう！魚や海そうには栄養たっぷり！

に



にほんの伝統食を食べよう！